



**Pelatihan Meningkatkan Teknik Dasar *Long Serve* dalam Permainan
Bulu Tangkis Melalui Metode Blocked Partice Pada Siswa Putra Kelas X IPA 1
SMA Negeri 1 Kupang Tengah**

Lukas D. Bili^a Sanhedri Boimau^b, Ferdinand L. Lopo^c, Yulinda Taebenu

^a lukasbilly574@gmail.com ^b hetrис123@gmail.com ^c lopoferdinan@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 26 Juli 2024

Direvisi: 27 Juli 2024

Disetujui: 29 Juli 2024

Keywords:

Teknik Dasar, Long Serve,
Bulu Tangkis, Siwa

Abstrak

Olahraga membutuhkan perubahan kecepatan reaksi, daya tahan dan kekuatan otot serta kerja jantung yang tinggi. Permainan bulu tangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bahkan ikut mewarnai gaya hidup masyarakat pada saat ini, permainan ini tidak hanya memperoleh prestasi atau salah satu pihak untuk menjadi atlet yang tinggi, dan juga sebagian hiburan yang menarik bagi setiap orang khususnya yang mengemari permainan bulu tangkis. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic. Metode Penelitian tindakan kelas tujuan utama dari penelitian tindakan kelas ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran teknik permainan bulu tangkis. Hasil penelitian dari analisis data diatas disimpulkan bahwa hasil penggunaan metode blocked partice dapat meningkatkan teknik dasar long serve dengan menghitung frekuensi descriptor dari masing-masing indikator. Kemudian depersentasikan dengan mencapai nilai rata-rata tes awal dengan nilai 3.857 dan hasil tes akhir 5.143 dengan perbedaan setiap siswa dengan nilai jumlah rata-rata secara keseluruhan dengan peroleh $D : 2.571$, maka dengan metode blocked partice bisa meningkatkan teknik dasar long serve dengan rata-rata nilai $D2 : 5.857$.

Kata kunci : Teknik Dasar, Long Serve, Bulu Tangkis, Siwa

Abstract

Exercise requires changes in reaction speed, endurance and muscle strength as well as high heart work. The game of badminton has become part of everyday life and even colors people's lifestyles today. This game not only provides achievements or is one of the options for becoming a high-ranking athlete, but is also an interesting form of entertainment for everyone, especially those who like the game of badminton. parry. This type of research is quantitative research because the research data is in the form of numbers and analysis uses statistics. Class action research method The main aim of this class action research is to improve learning outcomes of badminton game techniques. The results of the research from the data analysis above concluded that the results of using the blocked part method can improve the basic long serve technique by calculating the descriptor frequency of each indicator. Then the percentage is achieved by achieving an average initial test score of 3,857 and a final test result of 5,143 with the difference between each student and the overall average score obtaining $D: 2,571$, then using the blocked part method you can improve the basic long serve technique by an average of average $D2$ score: 5.857

Keywords: *Keywords: Basic Techniques, Long Serve, Badminton, Shiva*

✉ Alamat korespondensi:

Kampus FKIP, Jl. Perintis Kemerdekaan III/40, Kota Kupang

E-mail: fkip.j3p@gmail.com

p-ISSN: 2621-3087

e-ISSN: 2621-5721

PENDAHULUAN

Permainan bulu tangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Pada saat permainan berlangsung masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Apabila shuttlecock jatuh jatuh di lantai atau menyangkut di net maka permainan berhenti Herman Subardjah. (2000:13)

Olahraga ini membutuhkan perubahan kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan dan kekuatan otot serta kerja jantung yang tinggi. Permainan bulu tangkis sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bahkan ikut mewarnai gaya hidup masyarakat pada saat ini, permainan ini tidak hanya memperoleh prestasi atau salah satu pilihan untuk menjadi atlet yang tinggi, dan juga sebagian hiburan yang menarik bagi setiap orang khususnya yang mengemari permainan bulu tangkis. Hampir semua lapisan masyarakat pernah memainkan permainan bulu tangkis yang dimulai dari pertandingan tingkat pedesaan seperti kejuaraan dalam memeriahkan hari ulang tahun Kemerdekaan Republik Indonesia misalnya pertandingan antar kelas seperti

class meeting sampai pertandingan antar sekolah.

Sebagaimana karakteristiknya permainan bulu tangkis mengandung unsur keterampilan gerak yaitu, berupa teknik dasar memegang raket, pukulan pertama (*service*), pukulan melampui kepala (*overhead stroke*), dan dengan pukulan ayunan rendah (*underhead stroke*) di dalam permainan bulu tangkis.

Berhasil tidaknya pelaksanaan bulu tangkis di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kodisi fisiologis, kondisi psikiologis kecerdasan (intelektual) dan kematangan, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat dan sekolah. Di lingkungan sekolah salah satunya adanya kegiatan proses belajar mengajar. Oleh karena itu guru harus dapat menggunakan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan ketermpillan teknik dasar permainan bulu tangkis. Hal ini selaras dengan Undang Undang Republik Indonesia nomor 2 tahun 2005 butir 2 berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan guru dan dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olaraga yang memadai”.

Pada pelaksanaan pembelajaran yang telah peneliti lakukan dalam mengerjakan teknik dasar permainan bulu tangkis, peneliti menemukan masalah diantaranya sulitnya siswa dalam menguasai teknik dasar permainan bulu tangki shingga sulitnya siswa dalam meningkatkan hingga sulitnya siswa dalam meningkatkan teknik dasar permainan bulu tangkis.

Block practice adalah sebuah metode latihan dimana berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan saja dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang sudah ditentukan atau sampai atlet menguasai aspek teknik tersebut sebelum beralih ke aspek teknik yang lain.

Metode latihan terpusat adalah cara digunakan guru untuk mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang telah dilatih dilaksanakan satu persatu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain. Peneliti memilih lokasi pada siswa putra kelas X IPA I SMA N Kupang Tengah hal ini dikarenakan sekolah tersebut telah memiliki sarana dan prasarana yang lengkap.

Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang indentifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah metode *blocked partice* dapat meningkatkan teknik dasar long *service* dalam permainan bulu tangkis pada siswa Putra kelas X Kelas IPA SMA Negeri Kupang Tengah?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik dasar long serve dalam permainan bulu tangkis melalui metode *blocked practice* di SMA Negeri Kupang Tengah.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapakan sebagai bahan refensi bagi Civitas Akademika khususnya bagi Program Studi PJKR dalam penelitian selanjutnya menyangkut permainan bulu tangkis melalui metode *blocked partice*; yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Dalam hal ini permainan bulutangkis mempunyai tujuan bahwa seseorang pemain berusaha menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah sendiri.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bulu Tangkis

Menurut Wibawa, (2016) dalam permainan bulutangkis pemain harus berusaha secepat mungkin mengembalikan *shuttlecock* ke daerah lapangan permainan lawan dan menyulitkan lawan untuk mengembalikan *shuttlecock* untuk memperoleh angka atau *point*.

Putra dan Amat, (2018) Permainan bulutangkis merupakan kegiatan yang utuh untuk membentuk manusia Indonesia tidak hanya sehat jasmani dan gemar olahraga, akan

tetapi juga untuk cita-cita mengharumkan dan mengangkat harkat martabat bangsa Indonesia dimata negara-negara di dunia.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang pesat mampu mengharumkan bangsa dan negara Indonesia. Menurut Depdikbud (*dalam* Suyatno, 2016) menyatakan bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan, dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran yang panjang dan lebar yang sudah ditentukan.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang terkenal di dunia. Dalam permainan bulutangkis pemain harus berusaha secepat mungkin mengembalikan shuttlecock ke daerah lapangan permainan lawan dan menyulitkan lawan untuk mengembalikan shuttlecock untuk memperoleh angka atau point. Contohnya seperti dalam kenyataan, bulu tangkis dapat dijadikan hiburan bagi sekelompok orang yang tidak memiliki banyak waktu bertemu. Dengan adanya bulu tangkis, para pemainnya dapat saling berinteraksi sehingga akan terjadi komunikasi yang akhirnya dapat menjadi suatu hubungan yang berkelanjutan dalam hal di luar lapangan contohnya dalam hal bisnis.

B. Peralatan

Peralatan bulutangkis mutu paling rendah sampai mutu paling bagus yang digunakan atlet profesional adalah penting bahwa

peralatan bulutangkis dipilih berdasarkan ketahanan dan permainan terbaik.

1. Raket

Raket bulu tangkis biasanya terbuat dari logam ringan ini karena sebagian besar pemain percaya bahwa semakin ringan reket, semakin mudah diatur gerakan. Kebanyakan raket yang digunakan di dalam bulutangkis adalah sangat ringan dengan berat antara 35 dan 42 ons. Selain itu hampir semua raket menggunakan senar nilon karena murah dan awet

2. Cock

Terdapat tiga jenis cock yaitu Plastik, Nilon, dan Bulu. Cock nilon direkomendasikan untuk latihan dan pertandingan karena awet, ekonomis, kuat.

3. Net Tiang dan Lapangan

Net, tiang, dan lapangan dalam permainan bulu tangkis merupakan satu paket perlengkapan lapangan yang tidak boleh ditinggalkan. Tiang bulu tangkis berada di luar lapangan yang terpasang pada bagian sisi kanan dan sisi kiri. Tiang berfungsi sebagai pertengahan dari 2 area pada permainan bulu tangkis. Bahan untuk pembuatan tiang itu sendiri berasal dari material yang keras dan kuat untuk menahan jaring net. Net dalam bulu tangkis berada di dalam lapangan sebagai pembatas area pemain. Net dipasang dengan mengikat ujung net kanan dan kiri ke sisi-sisi tiang. Lapangan bulu tangkis sesuai BWF: panjang lapangan = 13,40 m lebar lapangan = 6,10 m jarak garis servis depan dari garis net = 1,98 m jarak garis servis

tengah dari garis samping lapangan = 3,05 m
jarak garis servis belakan lapangan = 0,76 m.

4. Pakaian

Pakaian untuk bulutangkis harus nyaman, mampu untuk menyerap keringat, dan yang paling penting, adalah lentur memudahkan gerakan.

5. Sepatu

Sepatu tergantung pada permukaan lantai, serta kecocokan dari atlet. Yang pasti sepatu yang bagus dapat melindungi pergelangan kaki, telapak dan tumit.

6. Kaus kaki pendek

Kaos kaki harus punya daya serap keringat yang baik. Atlet yang sering melepuh harus pakai dua pasang kaos kaki baik latihan dan kompetisi.

7. Celana pendek

Celana pendek yang nyaman untuk begerak direkomendasikan untuk latihan dan kompetisi.

8. Kemeja

Kaos oblong dan berkerah biasanya dipakai untuk latihan bulu tangkis dan kompetisi.

9. Fasilitas Pelatihan

Suatu lapangan bulutangkis ditunjukkan di dalam gambar di bawah ini. Atlet harus mampu mengidentifikasi nama-nama ruang dan garis. Empat lapangan bulutangkis bisa dibuat dalam satu lapangan tenis

C. Peraturan Dasar Bulu Tangkis

1. Memulai permainan

Memulai permainan dengan undian koin, putar raket atau undian dengan

gabus cock mengarah ke pemain yang ditunjuk. Pemenang tos berhak memilih dulu yang kalah kemudian, pilihannya adalah:

- a) Service terlebih dahulu;
- b) Menerima service terlebih dahulu;
- c) Memilih tempat;
- d) Menyerahkannya ke lawan.

2. Posisi di lapangan saat pengolahan permainan

Pelaku service berdiri di kotak service sebelah kanan. Penerima service berdiri di seberang lapangan disamping sebelah kanan, partnerboleh berdiri ditempat yang telah tersedia yang lain dimana tidakmenerima service.

3. Posisi yang seharusnya saat melakukan service

Tunggal : Jika poin genap berada di *Stak service* sebelah kanan, pada poin ganjil berdiri dikotak sebelah kiri.

Ganda : Pelaku service berdiri dikotak service disesuaikandengan poin yang diperoleh, service hanya dilakukanse kali karena sistem skoring terbaru dalam permainan Bulu tangkis menggunakan *rely point*. Siapa tim yang menang *rely* dia berhak mendapatkan tambahan angka.

4. Aturan Service

- 1) Kaki tidak boleh bergeser atau tetap di lantai saat melakukan service;
- 2) Cock dipukul pada gabus;

- 3) Pukulan tidak boleh melebihi pinggang;
- 4) Kepala raket harus berada di bawah atau sejajar pegangan raket;
- 5) Gerakan raket ke depan harus secara berkesinambungan.

5. Waktu bermain

Tunggal : angka diperoleh jika pelaku service menang *rely*, berhak melanjutkan *service* dan berpindah kotak *service*.

Ganda : jika tim menang *rely* mereka berhak mendapatkan *poin*, berhak melakukan *service* berikutnya. Apabila kalah *rely* maka penerima *service* berhak mendapatkan *poin*. Dalam permainan ganda *service* hanya dilakukan sekali sesuai dengan aturan barubawa penghitungan angka menggunakan sistem *raly poin*. Pelaku *service* adalah dia yang berada dikotak *service* dimana disesuaikan dengan peroleh angka.

Hal-hal yang menjadi kesalahan:

- a) Cock mendarat diluar daerah lapangan.
- b) Pemain, raket, atau baju menyentuh net saat cock masih dalam permainan;
- c) Cock dipukul dengan dua kali pukulan;
- d) Pasangan penerima memukul luncuran *service* dari lawan;
- e) Ayunan pukulan tidak benar.

- 6. Permainan atau raly dihentikan bila**
:
- a) Menyentuh lantai;
 - b) Menyentuh badan;
 - c) Menyentuh baju seseorang;
 - d) Cock dipukul sebelum melewati net.

7. Akhir permainan

Poin terakhir dalam sistem raly poin adalah 2I, jika terjadi perolehan poin yang sama maka terjadi penambahan poin. Penentuan kemenangan diperoleh dari selisih poin 2 angka dari lawannya. Batas akhir dari selisih angka tersebut adalah angka 30, atau jika pemain yang mendapat angka 30 terlebih dahulu dia yang keluar sebagai pemenang.

D. Blocked Practice

Memilih metode pembelajaran ini merupakan metode latihan yang mengharuskan atlet berkonsentrasi melakukan satu aspek atau macam teknik secara berulang-ulang sampai atlet dapat melakukan teknik tersebut dengan benar dalam satu sesi.

Menurut Samsudin (*dalam* Kusuma, 2019) “Metode blocked practice (metode latihan terpusat) adalah cara yang digunakan guru untuk mengajarkan dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu per satu hingga jumlah atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain”. *Blocked practice* adalah sebuah

metode latihan dimana berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan saja dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang sudah ditentukan atau sampai atlet menguasai aspek teknik tersebut sebelum beralih ke aspek teknik yang lain. Kelebihan metode blocked practice terletak pada kinerja yang bersifat repetitive yang membuat peserta didik untuk mengoreksi dan menyesuaikan diri pada aspek keterampilan yang sedang diajarkan.

Pelaksanaan metode blocked practice yang digunakan untuk mengerjakan dasar permainan bulu tangkis dapat dilakukan dengan mengajarkan sebuah keterampilan teknik dasar servis. Dalam hal ini guru akan meminta siswa untuk melatih dahulu service sebanyak 20 kali, latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lain.

Berdasarkan metode di atas yang menjadi dasar dari peneliti menggunakan metode blocked practice adalah untuk mengadakan penelitian yang digunakan pada beberapa keterampilan siswa dengan mendahulukan satu keterampilan hingga selesai dan dilanjutkan dengan tugas dengan keterampilan berikutnya.

E. Teknik-Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Menurut Dinata (2006) mengemukakan ada beberapa jenis pukulan yang harus dikuasai seperti service, lob,

drop shot, smash, neting, underhand dan drive. Semua jenis pukulan tersebut dilakukan secara benar. *Teknik* dasar yang pengembang uraikan diatas merupakan hasil pengkajian dari :

1. Pegangan raket (*grip*)

(Purnama, 2010) berpendapat bahwa salah satu teknik dasar bulutangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulutangkis adalah pegangan raket (*grip*).

Cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Hindari memegang reket dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

Cara memegang raket yang benar dapat dilakukan dengan berbagai model. Oleh PBSI cara memegang raket dapat dibedakan menjadi empat jenis pegangan, yakni :

a. American Grip

Untuk melihat gambaran raket dengan model American grip, letakan raket di lantai, lalu diambil dan peganglah pada ujung tangkainya (handie) dengan cara seperti memegang pukul kasur. Bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk menempel pada

bagian permukaan tangkai yang luas sedangkan permukaan raket sejajar dengan posisi lantai.

Cara pegangan raket tersebut memang menghasilkan gerakan yang agak kaku, namun akan sangat efektif dalam memukul smash di depan net, atau mengambil shuttlecock di atas net dengan cara menitipkan kebawah secara tajam. Dengan posisi daun raket menghadap ke muka, pemain dapat dengan mudah mengarahkan shuttlecock ke kiri dan kekanan, sehingga dapat menghasilkan pukulan yang keras dan sulit diduga arahnya. Secara umum, kelebihan Americcan Grip adalah :

- 1) Efektif bila digunakan sebagai killing Smash, karena perkenaan dengan *shuttlecock* lurus;
- 2) Jarang terjadi *shuttlecock* membentur frame, karena permukaan menghadap ke *shuttlecock* secara maksimal.

Teknik ini akan menghasilkan pukulan yang tidak maksimal pukulan dan kurang efektif untuk mengbalikkan *shuttlecock* yang berbeda dikanan atau kiri.

b. Forhand Grip

Pukulan *forehand* adalah pukulan yang yang melampaui

dengan gerakan *forehand* biasanya dilakukan bila berada dibidang kanan lapangan, pada posisi belakang. Pukulan *forehand* mengisyaratkan seolah olah pukulan drop yang dilepaskan, Tony Grace, (*Dalam* Susanto, 2017).

Adapun keuntungan model *forehand grip* adalah :

- 1) Meningkatkan raket dipegang dengan seluruh telapak tangan, pegangan terasa lebih kuat dan tidak mudah lepas.
- 2) Cara ini memudahkan pemain dalam melakukan gerakan pukulan terhadap *shuttlecock* yang datangnya kesebelah kanan badan, sehingga pukulan ini dapat dilakukan dengan cermat, baik, dalam kecepatan *shuttlecock* maupun ketepatan sasarannya.
- 3) Dengan menggunakan pegangan raket *forehand* ini, pemain tidak perlu memutar-mutar pegangan. Oleh kerenanya, kesalahan dalam penempatan posisi daun raket terhadap datangnya *shuttlecock* lebih kecil.

Kelemahan dalam model *forehand* antara lain :

- 1) Mengingat posisi tangan tidak berubah-ubah, maka untuk

melakukan pukulan backhand dengan model pegangan ini diperlukan kekuatan tangan dan sendi bahu yang sangat kuat, sehingga butuh latihan-latihan khusus yang memadai;

- 2) Model pegangan ini juga lemah untuk menerkam *shuttlecock* di muka net. *Netting* dari lawan dengan model pegangan ini selalu diambil dengan net play lagi atau dengan lob tanggung.

c. Backhand grip

Cara pegangan *backhand grip* merupakan kelanjutan dari cara pegangan *forehand grip*. Dari *forehand grip* dapat dialihkan ke *backhand grip* dengan memutar raket seperempat putaran ke kiri, namun posisi ibu jari tidak seperti pada *forehand grip*, melainkan agak dekat dengan daun raket.

Kesalahan yang sering terjadi dalam pegangan backhand grip antara lain:

- 1) Memegang raket dengan menggenggam, jari-jari rapat, dan sejajar.
- 2) Posisi "V" tangan berada pada bagian grip raket yang lebar.

Keuntungan cara pegangan *backhand grip* adalah sulit diterkannya hasil pukulan, *Shuttlecock* bisa melayang keras,

tetapi tetap dapat terkontrol. Adapun kelemahannya ialah dalam pengembalian *shuttlecock*, smash yang datangnya dari arah kanan badan (bola-bola *forehand*), lebih-lebih lagi bola smash yang menuju arah bahu dan pinggang sebelah kanan, akan sulit dikembalikan.

d. Combination grip

Combination grip atau disebut juga dengan model pegangan campuran adalah cara memegang raket dengan mengubah cara pegangan, raket yang disesuaikan dengan datangnya *shuttlecock* dan jenis pukulan. Model pegangan ini merupakan suatu hasil kombinasi antara *forehand grip* dengan *backhand grip*. Dengan menggunakan *combination 72 grip* ini, para pemain akan memiliki pukulan yang lebih komplet dan akan sulit dianalisis kelemahannya.

Secara umum, kelebihan *combination grip* didapatkan karena pemain tidak perlu mengubah posisi raket saat akan memukul *shuttlecock*. Adapun kekurangan atau kelemahannya adalah teknik ini membuat pemain sulit untuk memukul *shuttlecock* yang sudah melampui tubuh pemain sendiri. Keuntungan sebagai berikut:

- 1) Pegangan *combination grip* mudah mengubah tangkai raket menyesuaikan arah datangnya bola.
- 2) Pegangan ini campuran antara jenis pegangan forehand grip dan backhand grip.

Kelemahannya adalah pegangan *combination grip* sulit dicermati. Sebab pegangan raket combination grip mudah untuk melakukan pukulan bola yang datangnya ke arah tubuhnya karena pegangan ini ibu jari mudah digeser

2. Sikap dan Posisi

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus dapat dilakukan oleh seorang pemain, karena dengan posisi yang baik pemain dapat bergerak dengan cepat mengantisipasi pengembalian datangnya *cocks* dari pemain lawan. Beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain:

- a) Berdirilah dengan sikap dan posisi yang tepat di atas lapangan.
- b) Lakukan gerak langkah ke depan, ke belakang, ke kanan, dan ke kiri pada saat memukul shuttlecock, sambil tetap memperhatikan keseimbangan tubuh.
- c) Gerakkan langkah sambil meluncur cepat sehingga upaya untuk memukul shuttlecock bisa efektif.

- d) Hindari berdiri dengan telapak kaki di lantai (bertapak) pada saat menunggu datangnya *shuttlecock* atau pada saat bergerak untuk memukul *shuttlecock*.

3. Servis

Purnama (2010:16) dalam permainan bulu tangkis, ada tiga jenis servis yaitu servis pendek, servis panjang, dan flick atau servis setengah tinggi. Namun, biasanya servis digabungkan kedalam jenis *forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

a. Servis Forehand

- 1) *Servis Forehand Pendek*.

Tujuan servis pendek adalah untuk memaksa lawan tidak bisa melakukan serangan. Dalam hal ini, lawan dipaksa berada dalam posisi bertahan. Variasi arah dan sasaran servis pendek dapat dilatih secara serius dan sistematis. *Shuttlecock* harus dipukul dengan ayunan raket yang relatif pendek. Pada saat pertemuan antara kepala (daun) raket dengan *shuttlecock*, siku dalam keadaan bengkok untuk menghindari penggunaan tenaga pergelangan tangan. Perhatikan peralihan titik berat

badan. Cara latihannya adalah menggunakan sejumlah *shuttlecock* dan dilakukan secara berulang-ulang.

2) *Servis Forehand Tinggi*

Jenis servis ini terutama digunakan dalam permainan tunggal. *Shuttlecock* harus dipukul dengan menggunakan tenaga penuh agar melayang tinggi dan jatuh tegak lurus di bagian belakang garis lapangan lawan. Saat memukul *shuttlecock*, kedua kaki terbuka selebar pinggul dan kedua telapak kaki senantiasa kontak dengan lantai. Perhatikan gerakan ayunan raket ke belakang, lalu ke depan. Pukulan harus dilakukan dengan sempurna serta diikuti gerak peralihan titik berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan, yang harus berlangsung kontinyu dan harmonis. Biasakan selalu berkonsentrasi sebelum memukul *shuttlecock*. Hanya dengan berlatih tekun dan berulang-ulang tanpa mengenal lelah, kita dapat menguasai teknik servis forehand tinggi dengan sebaik-baiknya.

b. Servis Backhand

Hal-hal yang perlu diperhatikan adalah:

- 1) Sikap berdiri yang benar adalah kaki kanan di depan kaki kiri, dengan ujung kaki kanan mengarah ke sasaran yang diinginkan. Kedua kaki terbuka selebar pinggul, lutut dibengkokkan. Dengan sikap seperti ini, titik berat badan berada diantara kedua kaki. Jangan lupa, sikap badan tetap rilek dan penuh konsentrasi.
- 2) Ayunan raket relatif pendek, sehingga *shuttlecock* hanya didorong dengan bantuan peralihan berat badan dari belakang ke kaki depan, dengan irama gerak kontinu dan harmonis. Hindari menggunakan tenaga pergelangan tangan yang berlebihan, karena akan memengaruhi arah dan akurasi pukulan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam servis dikarenakan sering terjadi kesalahan dalam melakukan servis antara lain :

- a) Pada saat memukul *shuttlecock*, kepala (daun) raket lebih tinggi atau sejajar dengan grip raket;

- b) Titik perkenaan (persentuhan) antara shuttlecock dengan kepala (daun) raket lebih tinggi dari pinggang;
- c) Posisi kaki menginjak garis tengah atau depan.
- d) Kaki kiri melakukan langkah.
- e) Kaki kanan melangkah sebelum shuttlecock dipukul.
- f) Terputusnya rangkaian gerak mengayun raket dan memukul shuttlecock.
- g) Penerima servis bergerak sebelum shuttlecock servis dipukul.
- Cara yang benar dalam melakukan servis saat bermain bulu tangkis
- a) Pada saat memukul, tinggi kepala (daun) raket berada di bawah pegangan raket.
- b) Perkenaan shuttlecock berada di bawah pinggang.
- c) Kaki kanan statis, berposisi di depan (kecuali bagi pemain yang kidal).
- d) Tumit kaki kiri terangkat, tetapi tidak tergeser.
- e) Mengayun raket dalam satu rangkaian.
- f) Penerima servis bergerak sesaat setelah servis dipukul.

mulai dari perencanaan ,tindakan,pengamatan dan refleksi.

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pada pembelajaran teknik permainan bulu tangkis. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif,sebab mengambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran yang diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat tercapai.

METODE PENELITIAN

(Menurut Sugiyono, 2018) disebut metode penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas. Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran teknik permainan bulu tangkis di SMANegeri IKupang Tengah dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian

Dari beberapa pengertian di atas dapat di definisikan. Data kuantitatif adalah data yang berwujud angka dan disajikan sesuai kaidah statistik, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambil sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sugiyono (2006).

Menurut Suharsimi dan Arikunto (*dalam* Suyatno, 2016) ada 4 macam bentuk penelitian tindakan kelas yaitu: (1) penelitian tindakan guru peneliti, (2) penelitian tindakan kaboloratif, (3) penelitian tindakan simulatif interaktif, dan (4) penelitian tindakan sosial eksperimental.

B. Tempat dan Waktu

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri I Kupang Tengah Pada putra kelas X IPA I. Waktu pelaksanaan penelitian ini Selama I (satu) bulan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Putra kelas X IPA I SMA Negeri Kupang Tengah.

2. Sampel

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah pengambilan sampel dengan (sampel acak berkelompok) karena pengambilan sampel anggota populasi

dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

D. Peran dan Informen Penelitian

1. Peran Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai pengambil data, pengumpul data, pengolah data, penganalisis, dan penemu hasil penelitian.

2. Informen Penelitian

Informen adalah orang yang memberikan informasi atau data secara lisan atau tulisan. Informen yang akan digunakan sebagai pemberi informasi dalam penelitian ini adalah :

- a) Kepala sekolah SMA Negeri I Kupang Tengah
- b) Guru penjasorkes SMA Negeri Kupang Tengah
- c) Siswa putra kelas X IPA SMA Negeri Kupang Tengah

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode yang dapat memberikan informasi yang berupa data-data dan keterangan yang meliputi

1. Angket atau kuesinoer

Angket atau kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai hal-hal yang diketahui olehnya.

2. Wawancara

Teknik wawancara yang penting digunakan dalam penelitian adalah wawancara terbuka yaitu salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara bertanya secara langsung kepada sumber-sumber yang memberikan informasi untuk mendapatkan data-data yang berhubungan dengan tujuan diadakannya penelitian.

3. Pengamatan

Teknik pengamatan adalah satu teknik pengumpulan yang dipakai dengan mengamati dan melihat suatu objek yang di teliti.

4. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan teknik yang sangat mendukung penelitian dalam melakukan penelitian ini adalah peneliti dapat melihat bukti-bukti yang menjadi pokok penelitian atau persoalan yang diangkat oleh peneliti.

Dokumentasi adalah salah satu sumber, semua rekaman atau catatan sekunder lainnya seperti susunan surat, buku-buku, brouser, foto, berita, majalah dan sebagainya.

F. Sumber Data

1. Menurut Sumbernya

Berdasarkan sumbernya data dalam penelitian ini dibagi atas :

a) Data primer, yaitu data yang diperoleh melalui wawancara

langsung dari kepala sekolah, guru dan siswa di SMA Negeri I Kupang Tengah.

- b) Data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang berkaitan dengan SMA Negeri I Kupang Tengah.

2. Menurut sifatnya

Menurut sifatnya data dalam penelitian ini dibagi atas dua macam yaitu:

- a) Data kualitatif, data yang dikumpulkan dalam bentuk keterangan kualitatif (non angka).
b) Data kuantitatif, data yang dikumpulkan dalam bentuk angka-angka.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah T-test sampel sejenis (Maksum, 2012:I77) dengan rumus sebagai berikut

$$T \text{ test} = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Dimana

D : Perbedaan setiap siswa

N: Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dengan Judul “Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Long Serve

Dalam Permainan Bulu Tangkis Melalui Metode Blocked Partice Pada Siswa Putra Kelas X IPA I SMA Negeri I Kupang Tengah” menggunakan metode kuantitatif. Telah dilaksanakan pada bulan janauari sampai dengan april 2021 di SMA Negeri I Kupang Tengah. Sebanyak 7 sampel telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian, data yang diperoleh adalah data primer . Data hasil peningkatan long serve ini dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel, kemudian dianalisis secara statistik dengan menggunakan uji beda. Analisis data hasil penelitian dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel masing-masing metode T-tes.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian harus mampu menginterpretasikan makna dari hasil penelitian (baik yang sesuai ekspektasi maupun tidak). Pembahasan harus sesuai dengan tujuan penelitian, dengan tetap mengacu pada telaah pustaka yang telah dibangun.

Pada bagian pembahasan, tidak diperkenankan mencantumkan tabel atau gambar dari sumber lain. Tabel dan gambar yang dicantumkan hanya yang bersumber dari penulis (hasil penelitian atau dokumentasi penelitian).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari hasil analisis data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. bahwa t - hitung $9.901 > 3.250$ t -tabel (1%) atau 2.262 (5%) artinya peningkatan teknik long serve dalam permainan bulu tangkis melalui metode blocked partice pada siswab putra kelas X IPA 1 SMA Negeri 1 Kupang Tengah meningkat secara signifikasikan yaitu sebesar 12.5%

Saran

a. Bagi guru

1. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan metode blocked dapat meningkatkan teknik dasar *Longserve* dalam permainan bulutangkis agar siswa tidak terlalu jemu dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
2. Guru hendaknya memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus.

b. Bagi siswa

Bisa menambah wawasan dan pengetahuan untuk pembelajaran teknik dasar

Longserve dalam permainan bulutangkis melalui metode *blocked practice*

c. Bagi Peneliti

1. Peneliti hendaknya bisa berinovatif dalam menerapkan metode teknik dasar *Longserve* dalam materi pembelajaran bulu tangkis.
2. Menamba wawasan dan pengetahuan untuk pembelajaran teknik dasar *Longserve* dalam permainan bulutangkis melalui metode *blocked practice*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika dan Darman. 2020. *Tinjauan Kemampuan servis Atlet bulu tangkis PB- Sinar Talang*. Jurnal patriot, volume 2 nomor I,p ISSN :2655-4984 e- ISSN:27I4-6596
- Dinata, 2004. Bulu Tangkis Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dinata, 2006. *Bulu Tangkis 2 (Rev.ed)*. Ciputat : Cerdas Jaya
- Farid, Muhammad. Donny Setiawan dan Candra, Arya T. 2018. *Perbandingan Penggunaan Grip Karet dan Towel Terhadap Tingkat Kenyamanan Siswa Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas X MAN 2 Banyuwangi Tahun Ajaran 2018/2019*. Jurnal Kejaora, Volume 3 Nomor 2, November 2018
- Juang, Brian. 2015. *Analisis Kelebihan dan Kelemahan Keterampilan Teknik Bermain Bulutangkis Pada Pemain Tunggal Putra Terbaik Indonesia Pada Tahun 2014*.Vol 03. Nomor 01 Tahun 2015
- Kusuma, Lalu Sapta Wijaya. 2019. *Penerapan Metode Blocked Practice dan Media Footwork Berbasis Teknologi Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulutangkis*. Jurnal Pendidikan Mandala, Vol. 4. No. 4.Juni 2019.
- Maksum, A. 2012. *Meteodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Poole, 2007. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung pionir jaya
- Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulu Tangkis Moderen*. Sukarta: Yuma Pustaka
- Putra, 2018. *Hubungan Antara Servis Pendek, Dropshot, Lob, dan Smash Dengan Keterampilan Bermain Bulu Tangkis Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMP Negeri I Tempel. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga*.
- Subardjha, Herman. 2000 .*Bulu tangkis*. Solo: CV "Seti Aji" Sukarta.
- Subardjha, Herman. 2010. *Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulu Tangkis Studi Sperimen Pada Siswa Diklat Bulu Tangkis FPOK-UPI*. Jurnal Cakrawala pendidikan 3.3 (2010)
- Supandi, 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Susanto, Ratno. 2017. *Pengembangan Model Latihan Forehand Dropshot Bulutangkis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP N 2 Trawas Mojokerto*. Jurnal Kejaora, Volume 2 Nomor 2, 2017, ISSN 254I-5042.
- Suyatno, 2016. *Peningkatan Hasil Belajar Penjaskes Materi Servis Pada Permainan Bulutangkis Menggunakan Metode Pembelajaran Drill Dan Bermain*.Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI) Vol.I, No. 3, Juli 2016.
- Wibawa, 2016. *Tingkat Kemampuan Servis Pendek Forehand Dan Kemampuan Smash Bulu Tangkis Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Bulu Tangkis. SMP N.32 Purwarejo*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (2016)